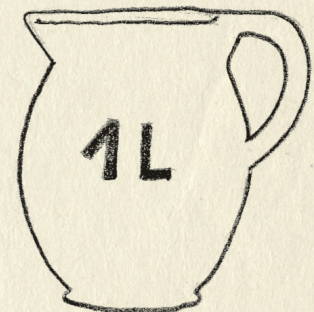
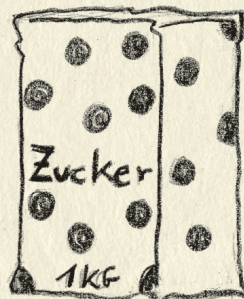
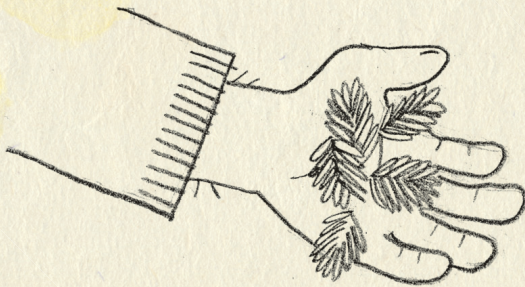


# HUSTENSAFT

Schon die Indianer wussten, dass sich aus jungen Fichtentrieben leckere Tränke brauen lassen. Sie wussten auch, dass das sehr gesund ist. Ich weiß das ebenfalls – und jetzt verrate ich es dir. Einziger Haken: Die frischen, saftig-grünen Nadelspitzen gibt es nur im Frühling.

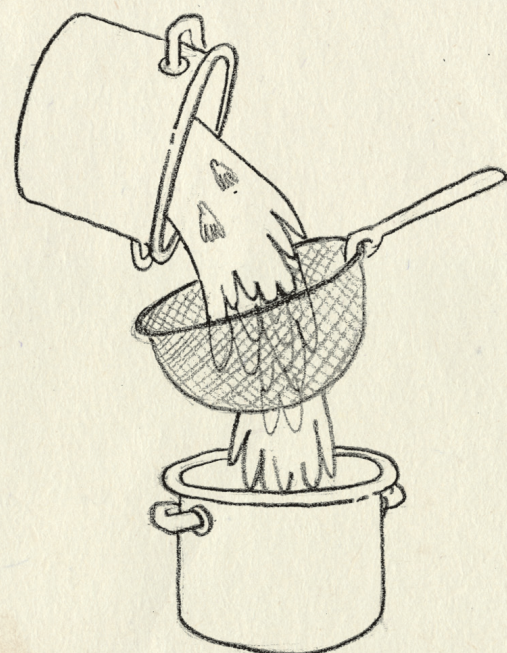
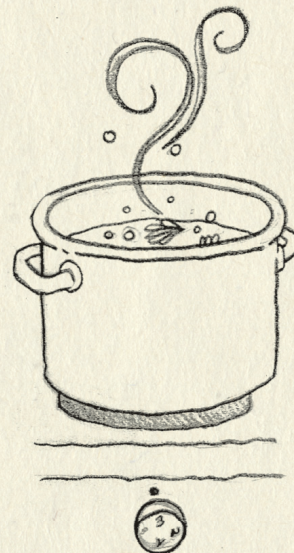
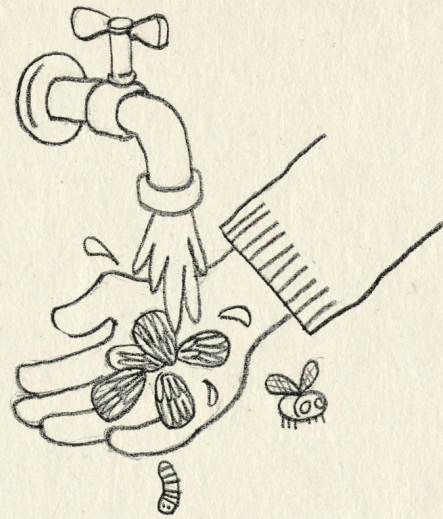
## WAS DU BRAUCHST:

- 4 Handvoll **junge Fichtentriebe**
- 1 Kilo **Zucker**
- 1 Liter **Wasser**
- **Zitrone**



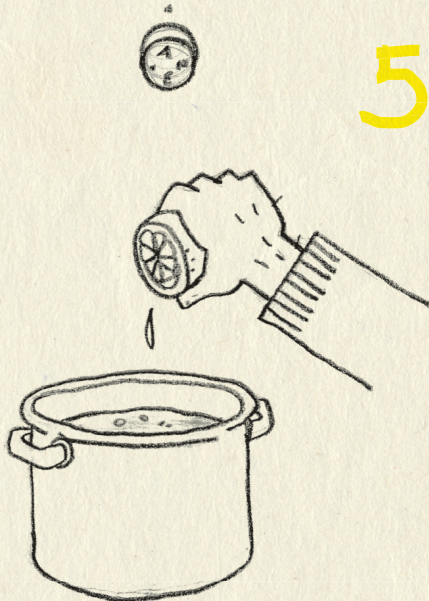
## WIE ES GEHT:

1. Schüttele die Triebe ordentlich durch und brause sie kurz unter kaltem Wasser ab, sodass nichts mehr an ihnen klebt, was du nicht haben willst. Du möchtest schließlich reinen Fichtensaft gewinnen, keinen Käfer- oder Larvensaft machen ...
2. Gib Wasser und Fichtentriebe in einen Topf und koche das Ganze kurz auf. Lass den Topf über Nacht stehen.
3. Am nächsten Tag gießt du den Sud durch ein Sieb in einen zweiten Topf. Drücke die Triebe dabei gut aus.





4. Gib den Zucker hinzu und koche dieses Gemisch nun so lange auf kleiner Flamme, bis es richtig schön zu einem Sirup eingedickt ist.



5. Presse die Zitrone aus und trüfele ihren Saft in den Sirup. Fertig!

Wenn dich nun der Husten plagt oder deine Räuberstimme vom Fluchen und Drohungenaussprechen heiser ist, genehmigst du dir einen Schluck davon. Und du wirst sehen, die Indianer hatten recht: Der Saft ist echt lecker. Und helfen tut er auch!

